**План заданий по физической культуре на апрель для старших дошкольников**

**1неделя «Безопасный перекрёсток» 6- 10 апреля**

**2неделя «Космос» с 13 по 17 апреля**

1. **ОРУ ««Космические мотивы»**

1)«Космический ветер»

И.п. – основная стойка, руки вверх.

1-4-покачаться, как ветер, из стороны в сторону.

Повторить 6- 8 раз.

2)«Продуем скафандры»

И.п. - ноги на ширине плеч.

1 – поднять руки вверх через стороны, подняться на носках, вдох.

2- опустить руки через стороны вниз, вернуться в И.п.

Повторить 6- 8 раз.

3) «Посмотрим в иллюминатор»

И.п. – сед, ноги врозь, руки вперёд.

1 – поворот туловища вправо.

2 – вернуться в И.п.

3-4 – то же влево.

Повторить 6- 8 раз.

4)«Состояние невесомости»

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.

1 – приподнять руки, голову, ноги.

2 – вернуться в И.п.

Повторить 6- 8 раз.

5)«Пытаемся сесть в кресло космонавта»

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 – сед с прямыми ногами, руки вытянуть вперёд.

2 – вернуться в И.п.

Повторить 6- 8 раз.

6)«Разминаемся перед выходом из ракеты»

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.

1 – руки в стороны, сед на пятках.

2 – вернуться в И.п.

Повторить 6- 8 раз.

7)«Радость прибытия»

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на месте на двух ногах.

**Массаж «Неболейка»**

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело,

Чтобы не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем.

Ладошку держим козырьком,

«Вилку» пальчиками сделай,

Помассируй ушки смело,

Знаем, знаем –да,да, да!

Нам простуда не страшна.

1. **Подвижные игры**

**Подвижная игра "Ждут нас быстрые ракеты"**

На полув разных местах разложены круги, вырезанные изцветной бумаги (5 – 6 шт.)

«Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!»

После слова «нет»,ребёнок слушает,какую команду даёт мама, если «Зелёная»,он бежит кзелёномукругу, если жёлтая, то к жёлтому и т.д.

**3неделя «Спорт и здоровье» с 20 по 24 апреля**

**1.Утренняя гимнастика**

**Комплекс «Спортсмены».**

Обычная ходьба по кругу, ходьба на носках, ходьба на пятках. Бег в среднем темпе. Обычная ходьба, упражнение на восстановление дыхания.

1.«Штангист» - поднимание рук вверх.

И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены вниз, пальцы сжаты в кулак.

1 - согнуть руки в локтях, кисти к плечам.

2- выпрямить руки вверх, посмотреть на них – вдох.

3- согнуть руки к плечам

4- опустить руки в и.п. – выдох. Повторить 8 раз.

2.«Лыжник» - наклоны туловища вперёд с движением рук.

И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вперёд, пальцы сжаты в кулак.

1 - полуприседание с наклоном туловища вперёд, мах руками вниз-назад – выдох.

2 - вернуться в и.п. – вдох. Повторить 8-10 раз.

3.«Боксёр» - выпрямление рук вперёд.

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, пальцы сжаты в кулак.

1 -поворот туловища вправо, энергично выпрямить левую руку вперёд, выполнить удар.

2 - согнуть руку в и.п. (то же правой рукой). 8-10 раз.

4.«Гимнаст» - поднимание туловища вперёд.

И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях на полу.

1 - поднять туловище вверх, прогнуться в пояснице (мостик)

2 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз в медл. темпе.

5.«Велосипедист» - круговые движения ногами.

И.п. – упор лёжа на спине, ноги согнуты.

1 – 2- 3 – 4 - круговые движения ногами, поочерёдно сгибая и разгибая их (плечи и голову не поднимать). Повторить 3-4 раза.

6.«Ныряльщик» - приседание.

И.п. – о.с., руки опущены вниз.

1 - приседание, обхватить руками колени - выдох.

2 - подняться в и.п. – вдох. Повторить 6-8 раз.

7.«Бегун» - бег на месте (20-25сек).

Ходьба по кругу.

**2.Подвижные игры**

**Дидактическая игра с мячом «Вопрос – ответ».**

Мама бросает ребёнку мяч и задаёт вопрос. Затем можно поменяться ролями, вопросы задаёт ребёнок

Цель: развивать мышление, быстроту, ловкость.

Взрослый бросает мяч ребёнку и задаёт вопрос, тот ловит его и отвечает.

Вопросы могут быть разной тематики, например:

• Какое сейчас время года?

• Перечисли все осенние (зимние) месяцы?

• Сейчас утро или вечер?

• Кто стоит справа от тебя?

• Чем измеряют время?

• Чем измеряют температуру?

• Чем измеряют вес?

**Игра на равновесие «Замри»**

Цель: развивать координацию движений.

Ручки вверх, ручки вниз

И на месте повернись.

Шаг назад, шаг вперёд,

Вправо, влево поворот.

Голову наклони,

А потом – замри!

Дети выполняют движения в соответствии с текстом. После слов замирают, принимая позы, изображённые на карточках – схемах, которые показывает ведущий.

**4 неделя «Огород на окне» с 27 по 30 апреля**

**1.Утренняя гимнастика «На огороде»**

**I. Вводная часть.**

На огород мы все пойдем

И овощей там наберем.

Ходьба друг за другом.

Дорога коротка, узка,

Идем, ступая мы с носка,

Ходьба на носках.

И по бордюру мы идем,

И приседаем мы на нем.

Ходьба приставным шагом с приседанием.

Потом обходим деревца,

Ходьба змейкой.

И пробежимся мы слегка.

Бег змейкой, обычный бег.

У огорода отдохнем

И снова вместе мы пойдем.

Ходьба друг за другом.

**II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.**

**1. «Подсолнух»** - «Посреди двора золотая голова».

И. п. - о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки через стороны вверх, подняться на носки, на счет 3 – 4 - и. п. - повторить 8 раз.

**2. «Редиска»** - «За кудрявую косу из норки я ее тащу».

И. п. – стоя на коленях.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – наклон туловища вперед, руки вперед – вниз, на счет 3 – 4 – и. п. - повторить 8 раз.

**3. «Репка»** - «Круглый бок, желтый бок, сидит в грядке колобок».

И. п. – сед с прямыми ногами, руки впереди внизу.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки в стороны – вверх, на счет 3 – 4 – и. п. - повторить 8 раз.

**4. «Картошка»** - «И зелен, и густ на грядке вырос куст, покапай немножко: под кустом - картошка».

И. п. – лежа на спине.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – поднять руки и ноги под углом 45 вверх, на счет 3 – 4 – и. п. - повторить 8 раз.

**5. «Капуста»** - «Лоскуток на лоскутке – зеленые заплатки. Целый день на животе нежится на грядке».

И. п. – лежа на животе, руки под подбородком.

Выполнение упражнения: на 1 – 2 – согнуть ноги в коленях вверх, руки за спину, на счет 3 - 4 – и. п. - повторить 6 раз.

**6. «Морковка»** - «Сидит девица в темнице, а коса на улице».

И. п. – лежа на спине.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – поднять ноги вверх, руки согнуть в локтях, подпирая руками таз, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 4 раза.

**7. «Огородное пугало» -**

Кто же здесь стоит на палке

С бородою из мочалки?

Ветер дует – он шумит!

Ногами дергает, скрипит.

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – прыжки на двух ногах на месте, на счет 5 – 8 – ходьба на месте - повторить 8 раз.

**III. Заключительная часть.**

Много овощей собрали,

И немножечко устали.

Мы немного отдохнем

И опять гулять пойдем.

Ходьба друг за другом с выполнением заданий для рук: руки в стороны (вдох, скрестно – (выдох). Спокойная ходьба.

**2.Подвижные игры**

**1) «Что растёт на огороде»**

Цель: тренировать ловкость при ловле мяча, развивать речь и мышление.

Мама бросает мяч ребёнку и называет разные слова, если предмет растёт на огороде, ребёнок должен поймать мяч, если не растёт – ловить не надо: морковка, капуста, конфетка, репка, картошка. котлетка, суп, свёкла, лук, чеснок, печенье и т.д.

2**)«Горох»**

Цель: совершенствовать навыки бега врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; развивать умение держать неподвижную позу.

Ох – ох, ох – ох! Уродился горох Ходьба вокруг «вороны» по кругу.

Круглый да сладкий, вкусный да гладкий.

Ох – ох, ох – ох! Раскатился горох. Бег врассыпную по залу.

Ты попробуй найди и горох собери! Приседают, прикрывая голову руками, и замирают.

Ворона ходит между ними, задевая ладонью

пошевелившихся.